

# پخت و پز



قرائت اول: «بیایید خواننده شویم»

# پخت و پز

قراءت اول: «بیا بید خواننده شویم»

نویسنده:

عبدالحمید ممنون



انترلیت فونڈیشن

پشاور، پاکستان

۱۳۷۹/۲۰۰۱

حق چاپ به مؤسسه IAM است ، ۱۳۵۲/۱۹۷۳

چاپ اول: مؤسسه IAM است ، ۱۳۵۲/۱۹۷۳

چاپ دوم: انترلیت فونڈیشن ، پوسٹ بکس ۸۷۹ یونیورسٹی ٹاؤن ،  
پشاور ، پاکستان

رسام: غلام یاسین اسلمی

## COOKING

**Textbook One to *Let's Become Literate:***  
*A Literacy Primer For Adult Dari Speakers*

**Written by Abdul Hamid Mamnoon**

**First Edition published in 1973 by IAM**

**Second Edition published in 2001 by InterLit Foundation**

UPO Box 879, University Town, Peshawar, Pakistan  
for

IAM, P.O. Box 625, Kabul, Afghanistan

**Copyright © 1973, IAM**

**Illustrations by Ghulam Yaseen Aslami**

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Printed at PanGraphics (Pvt) Ltd. Islamabad

**ISBN 969-8343-16-4**



## غذای خوب

شاپور گفت: شما میدانید که غذای خوب تاثیر خوب دارد.



بدن شما هم غذای خوب کار دارد.

پس باید شما غذای خوب بخورید!

غذا را خوب پخته کنید.

بیایید در باره پخته کردن غذا گپ بزنیم.

آیا میدانید غذای خوب چه قسم پخته می شود؟

اگر نمیدانید یاد بگیرید.

پختن غذا خیلی مهم است. غذا اگر درست پخته نشود،



خوردن آن، فایده ندارد.

غذای خراب تاثیر خراب دارد.

خوردن غذای خراب ضرر دارد.

غذای خراب شاید انسان را مریض بسازد.

غذا اگر درست پخته نشود خراب میگردد.

برای اینکه مریض نشویم باید غذا پختن را یاد بگیریم.

سلیم میخواهد پختن غذا را یاد بگیرد.

سلیم میداند که پختن غذا مهم است.

خلیفه شاپور برای سلیم غذا پختن را یاد میدهد.



## نظافت و پاکی

شاپور گفت: در پختن غذا نظافت و پاکی مهم است.  
غذا باید پاک باشد.

بدون نظافت غذای خوب بدست نمی آید.

سلیم پرسید: نظافت در چه چیزها لازم است؟

شاپور گفت: نظافت و پاکی در همه چیز لازم است.

من هر یکی را در جای آن بشما میگویم.

لاکن باید اول خود شما پاک باشید.

دست‌ها، کالا و بدن شما باید پاک باشد.

شاپور گفت: آدم پاک غذای پاک پخته کرده می تواند.

در وقت پخته کردن غذا، باید دست های خود را با صابون

بشویم.

سلیم دست‌های خود را با صابون می‌شوید.



سلیم از شاپور پرسید: چه کنیم تا کالا و بدن ما همیشه

پاک باشد؟

شاپور جواب داد: هر چیز با شستن پاک می‌شود.

ما باید در هفته دو بار بدن خود را با صابون بشویم.

در هفته یک یا دو بار کالای پاک بپوشیم.

## ناخن‌های خود را بگیرید

شاپور گفت: حتماً شما دیده‌اید که در زیر ناخن‌ها چرک جمع میشود.

وقتی که ما غذا پخته کنیم و یا نان بخوریم، این چرک‌ها نم میکشد، و با غذا یکجا میشود.

این چرک‌های زیر ناخن بد مزه است.

این چرک‌ها پاک نیست.

این چرک‌ها شاید انسان را مریض بسازد.

شاپور گفت: ما باید در هر ده روز یکبار ناخن‌های خود را بگیریم.

## پیش بند بسته کنید

شاپور دوام داد و گفت: سلیم! وقتی که شما می خواهید

غذا پخته کنید، بهتر است

پیش بند بسته کنید.

بسته کردن پیش بند دو فایده

دارد:

۱- کالای شما چرب نمی شود،

و همیشه پاک می ماند.

۲- شما با این کار یک آدم با

ترتیب و منظم معلوم

می شوید.

سلیم گفت: من کوشش می کنم



هر وقت پیش بند بسته کنم.

شاپور گفت: بسیار خوب، لاکن کوشش کنید پیش بند

شما سفید باشد. پیش بند سفید اگر چرک شود زود

فهمیده میشود که باید شسته شود.

## تیاری برای پختن

شاپور به سلیم گفت: حالا که شما پیش‌بند بسته کرده‌اید و دست‌های خود را هم شسته‌اید، شما برای پختن غذا تیار هستید.

لاکن پیش از شروع پختن غذا، چیزهایی که کار دارید باید همه تیار باشد.

و هم باید در جایکه غذا پخته می‌کنید مگس زیاد نباشد. شاپور گفت: یک چیز دیگر هم در پخت و پز مهم است. و آن نگاه داشتن اندازهٔ اجناس است.

## اندازه کردن اجناس

برای اندازه کردن اجناس زیادت‌ر از کیلوگرام، پیاله، قاشق

نان خوری و قاشق چای کار می‌گیرند. یک کیلوگرام

برابر است به یک هزار گرام (یا دو پاو و یک خورد) یک

کیلوگرام آب تقریباً چار پیاله آب می‌شود.

یک پیاله برابر است به ۱۶ قاشق نان.

یک قاشق نان برابر است به سه قاشق چای.

برای اندازه کردن درازی از انچ یا سانتی متر کار

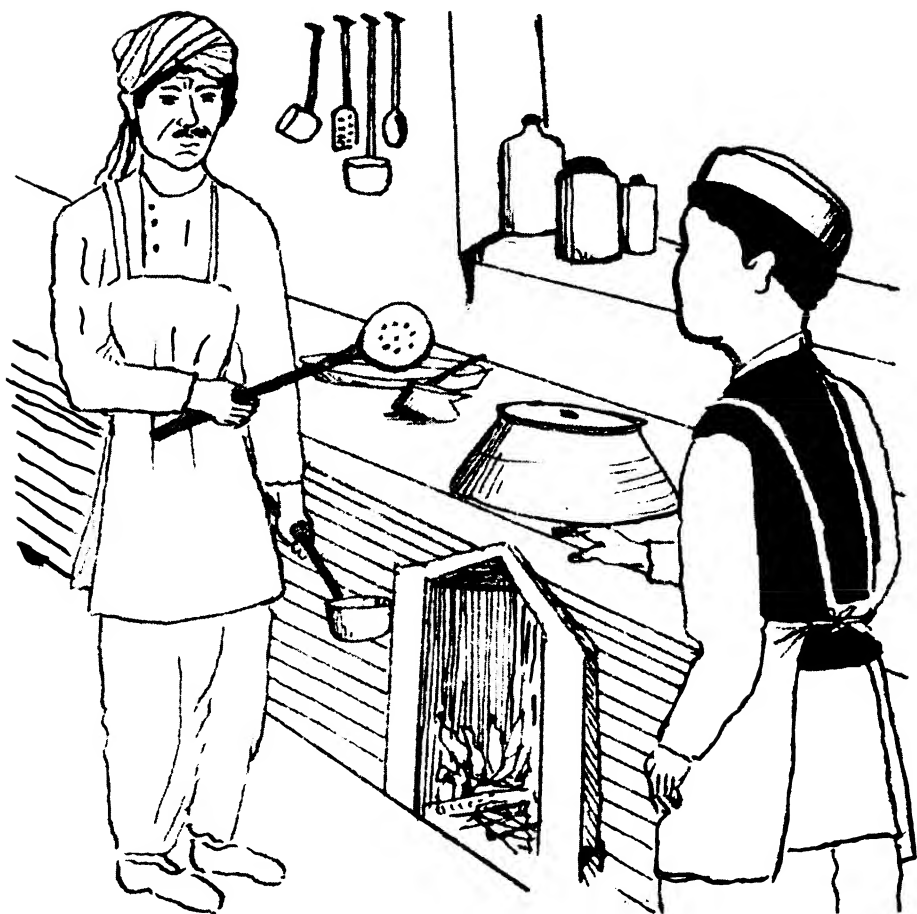
می‌گیرند.

یک انچ برابر است به دونیم سانتی متر.

حالا به پختن غذا شروع می‌کنیم.

## تخم ستاره‌یی

شاپور گفت: تخم مرغ چند قسم پخته می‌شود.



یک قسم آن تخم ستاره‌یی است.

تخم ستاره‌یی این قسم پخته می‌شود:

- ۱- تخم‌ها را بشوید و خشک کنید.
- ۲- قدری روغن را در تاوه گرم کنید.
- ۳- تخم‌ها را بشکنانید و در یک قاب بیندازید. اگر تخم‌ها همه تازه بودند، آنوقت آنرا بر تاوه بیندازید.
- ۴- در وقت پخته کردن روغن داغ را با قاشق بر زردی تخم پاش بدهید.
- روغن داغ زردی تخم را خوب پخته میکند.
- ۵- بعد از چند دقیقه تخم‌ها را در یک بشقاب بکشید.



۶- قدری نمک و اگر خواسته باشید مرچ سیاه بران پاش  
بدهید. بعد سر دسترخوان یا میز ببرید.

## قصه تخم مرغ

سلیم گفت: در دهات مرغ‌ها بعد از تخم دادن بسیار  
غالمغال و قدقداس می‌کنند.  
شاید ماکیان‌ها مردم را از فایده تخم با خبر می‌سازند.  
سلیم قصه کرد: در ده ما مردی زندگی میکند که از غالمغال  
زیاد بد میبرد.  
او یکروز وقتی که خانه آمد دید ماکیان آنها بسیار غالمغال  
دارد.

او سبب قدقداس مرغ را از زن خود پرسید.  
زنش گفت: ماکیان ما تخم داده است.

مرد دهاتی، که از صدای ماکیان به تکلیف شده بود،

گفت: همان تخم را بیاورید.

وقتی که تخم را آوردند، آنرا در یک تکه پیچانده بر پشت مرغ بسته کرد.

گفت: اینست دولتی که داده‌ای، بگیر و برو دیگر غالمغال نکن.

از چوچه دادن شتر که شاید دو هزار افغانی

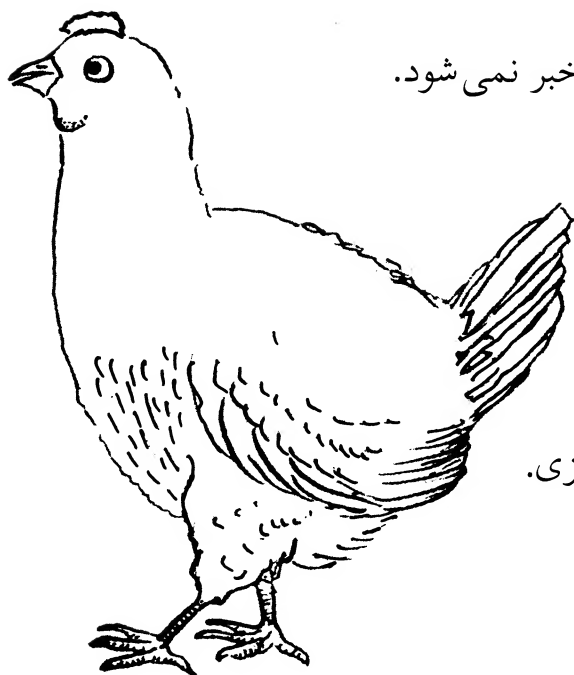
قیمت دارد، کسی خبر نمی‌شود.

لاکن تو، با

دادن یک تخم

دو افغانگی خود

همه را خبر می‌سازی.



## مربای زردک

پختن مربا آسان است.

شاپور گفت: حالا پختن مربای زردک را یاد میگیریم.

زردک - شش دانه.      لیمو - یک دانه.

مالته - سه دانه.      بوره - به اندازه ضرورت.



۱- زردک‌ها را پوست کرده خورد خورد میده کنید.

بعد آنرا در کمی آب بجوشانید تا نرم شود.

- ۲- مالته‌ها را پوست کرده به تکه‌های بسیار خرد برید  
و آبش را با آن یکجا کنید.
- ۳- لیمو را هم بعد از پوست کردن رنده کنید.
- ۴- مالته و لیمو را با زردک یکجا کنید.
- ۵- همه را اندازه کنید، و دو سوم حصه آن بوره بیندازید.  
لاکن بوره را در حال گرم کردن و شور دادن بیندازید  
تا خوب حل شود.
- ۶- بعد همه را برای تقریباً ۲۰ دقیقه در آتش تیز پخته  
کنید تا قدری سخت شود.
- ۷- پس از آن آنرا در بوتلی که ۳۰ دقیقه در آب جوش  
داده شده باشد بیندازید.
- گرمی مربا و بوتل باید برابر باشد، در غیر آن بوتل  
خواهد شکست.

۸- اگر مربا برای یک وقت زیاد نگاه میشود، بهتر است.

بالای آن قدری روغن یا شمع را آب کرده بیندازید تا

مربا خراب نشود. شمع مربا را از خراب شدن نگاه

می دارد.

سلیم از این رهنمایی شاپور تشکر کرد.



شاپور چندین نسخه دیگر پخت و پز را به سلیم یاد داد.

آن نسخه ها اینست:

# مربای زردالو

زردالوی خشک بدون خسته - نیم کیلو.

بوره و آب بقدر ضرورت.



۱- زردالو را پاک بشوید.

۲- آنقدر آب بران بیندازید که زردالو در وقت پخته

کردن در ظرف نجسید.

۳- زردالو را تا وقتی بجوشانید که به شکل مربا در آید.

۴- قدری بوره در آن بیندازید.

بعد، مربا تیار است.

میگویند: در زردالو آهن زیاد است.

و مربای آن برای طفل‌ها فایده دارد.



## شوربای پیاز

- پیاز - ۶ دانه.
- مسکه - ۵ قاشق نان.
- آب سرد - سه پیاله.
- زردی تخم مرغ - یک دانه.
- آرد - سه قاشق نان.
- شیر گرم - دو پیاله.
- نمک و مرچ سیاه بقدر ضرورت.



۱- پیازها را پوست کرده و خوب میده کنید. بعد آنرا در

دو قاشق مسکه برای ده دقیقه پخته کنید.

۲- آب را در آن بیندازید. و برای ۴۵ دقیقه پخته کنید.

بعد آنرا از صافی تیر کنید.

۳- از آرد و سه قاشق مسکه دیگر خمیر تیار کنید. و

خمیر را با شیر مخلوط کنید.

مرچ و نمک در آن بیندازید.

برای پنج دقیقه آنرا شور داده پخته کنید.

۴- مخلوط شیر را با مخلوط پیاز یکجا کرده باهم خوب

گد کنید.

۵- زردی تخم مرغ را لت کرده در آن بیندازید.

حالا شوربا برای خوردن تیار است.

«نان و پیاز پیشانی باز»

میگویند: در خانه که پیاز خام خورده میشود داکتر  
نمی رود.



میگویند: «غم هر چیز میرود، غم شکم نی»  
شاپور گفت: حالا پختن شوربای ترکاری را بشما یاد  
میدهم.

## شوربای ترکاری

لوبیای تازه (میده شده) - نیم پیاله.

زردک (رنده شده) - نیم پیاله.

بانجان رومی (پوست شده) - دو دانه.

مشنگ تازه - چارم حصه پیاله.

پیاز (خورد شده) - چارم حصه پیاله.

گوشت (که به توته‌های دونیم

سانتی بریده شده باشد) - ۲۵۰ گرام.

سیر - یک دانه.

مسکه - یک قاشق نان.

مرچ سیاه و نمک بقدر ضرورت.

۱- گوشت را در چار پیاله آب برای دو ساعت



بجوشانید. و کف روی شوربا را دور کنید زیرا کف

روی شربا خوب نیست.



۲- لوبیا، مشنگ و دیگر ترکاری را با آن یکجا کنید. تا

وقتی پخته کنید که نرم شود.

۳- مسکه را با چارم حصه قاشق چای نمک و قدری

مرچ سیاه در آن بیندازید.

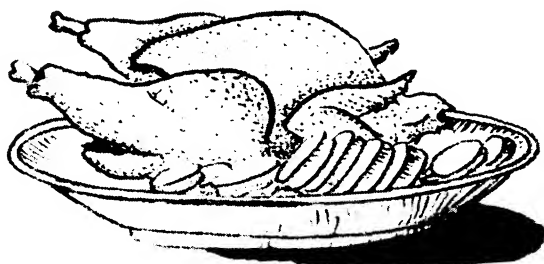
حالا شوربای ترکاری تیار است: نوش جان کنید.

## شوربای رستوران

شاپور قصه کرد: یک نفر در یک رستوران رفت، و شوربا فرمایش داد. وقتیکه پیشخدمت شوربا را آورد، آن نفر دید که یک مگس در شوربا آب بازی میکند. پیشخدمت را صدا زد و گفت: در این شوربا مگس آب بازی میکند. پیشخدمت گفت: اگر آب بازی نکند خو غرق میشود.

## کچالوی بریان

- ۱- کچالو را پوست کنید و به توت‌های نیم انچ ببرید.
- ۲- بعد آنرا در روغن بسیار داغ برای ۵-۷ دقیقه بریان کنید.



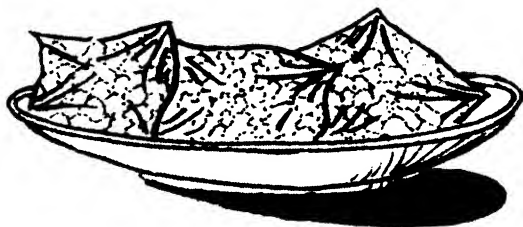
## چپس کچالو

- شاپور پخته کردن چپس کچالو را این قسم بیان کرد.
- ۱- کچالو را پوست کنید.
  - ۲- بعد آنرا به تکه‌های نازک ببرید.

۳- این تکه‌های کچالو را در یک انچ روغن که خوب داغ باشد بندازید تا بریان شود. کمی وقت کار است تا پخته شود.

۴- پس از پخته شدن چپس را در یک قاب کشیده و نمک پاش بدهید.

۵- اگر توته‌های نازک کچالو را پیشتر در آب بگذارید بعد از صاف کردن و بریان کردن، خوبتر قاق می‌شود.



میگویند:

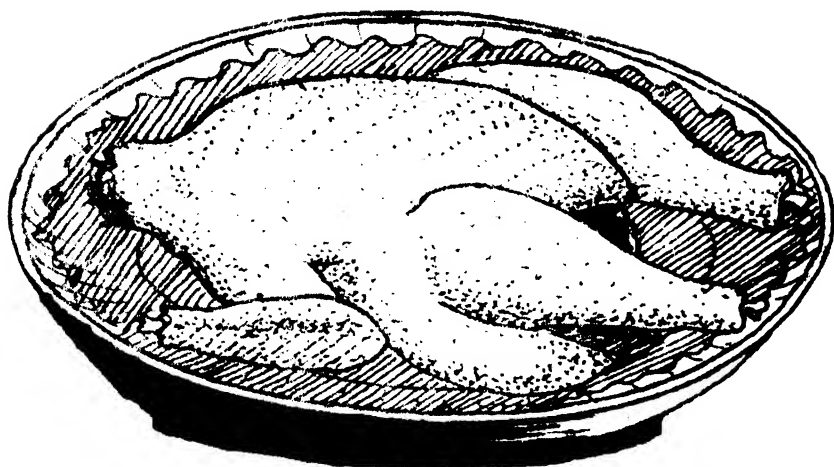
«با ماه نشینی ماه شوی،

با دیگ نشینی سیاه شوی.»

شاپور گفت: وقتی که با دیگ می نشینید، پیشبند بسته

کنید که سیاه نشوید.

## مرغ بریان



مرغ - یک دانه.

آرد، تخم مرغ، نمک و مرچ سیاه بقدر ضرورت.

۱- مرغی را که می خواهید بریان کنید، اول آنرا توته

کرده و در آب پخته کنید تا نرم شود.

۲- توته های مرغ را در تخم زده شده بزنید و در آرد

آلوده بسازید.

۳- بعد از آلوده کردن در آرد آنرا در روغن داغ بریان

کنید، تا حصه بیرونی آن قاق شود.

۴- پس از آن آنرا از روغن کشیده نمک و مرچ بزنید.

## شیرِیخ



یک نفر در یک دوکان

شیرِیخ فروش رفت. و

یک قاب شیرِیخ

فرمایش داد.

وقتی که شاگرد شیرِیخ

را آورد، او بخوردن آن

شروع کرد. مگسی را

در آن دید، و شاگرد را

صدا زد.

وقتی که شاگرد آمد، آن نفر برایش گفت: شیرین شما  
علاوه برآنکه شیرین نیست، مگس هم دارد.  
شاگرد برایش گفت: اگر شیرین نمی بود مگس در آنجا  
چه میکرد؟

## قابلی

شاپور پخته کردن قابلی را این قسم بیان کرد:

برنج - دو پیاله.

پیاز کلان (میده شده) - دو دانه.

نمک - یک قاشق نان خوری.

آب - تقریباً چار پیاله.

مرچ سیاه - یک قاشق چای.

زیره - یک قاشق چای.

بادنجان رومی کلان - یکدانه (پوست آنرا گرفته و چار

شق کنید).

کشمش - بقدر ضرورت (تر شود).

شاپور گفت: این نسخه برای دو یا سه نفر است.

۱- برنج را پاک کرده و برای ۳-۴ ساعت در آب تر کنید.

۲- روغن را گرم کرده و پیاز را در آن سرخ کنید.

۳- پیاز را از روغن کشیده لت بزنید.

۴- پیاز لت شده را پس در روغن بیندازید و برنج را هم با آن یکجا کنید.

۵- پس از آن برنج را در روغن خوب سر و زیر کنید تا همه برنج با روغن چرب شود.

۶- بعد بادنجان رومی، نمک و مرچ را در آن علاوه کنید،

و چند دقیقه دیگر هم آنرا سر و زیر کنید.

۷- آنقدر آب در آن بیندازید که برنج را سه چارم حصه آنچ بپوشاند.

۸- سر دیگ را خوب بسته کنید، و تقریباً ۳۰ دقیقه جوش بدهید تا اینکه تمام آب آن خشک شود.

۹- سر دیگ را باز کنید، و برنج را بشکل تپه در بین دیگ جمع کنید. چند سوراخ در آن بزنید، و یک قاشق آب در هر سوراخ بیندازید. بعد زیره را بر آن پاش بدهید.

۱۰- کشمش و خلال زردک را بالای آن بیندازید.

۱۱- سر دیگ را بسته کرده، و برای ۲۰ دقیقه دیگر دم کنید.

۱۲- پس از آن آنرا در ظرف کشیده سر دسترخوان یا میز

ببرید.



شاپور گفت: این نسخه قدری دراز بود. خدا کند خسته

نشده باشید.

میگویند:

«هیچ نعمت چون برنج زرد نیست

هیچ شربت همچو آب سرد نیست.»

راستی، برنج زرد و آب سرد نعمت‌های خوبی‌اند.

میگویند: «تا که طفل گریه نکند مادر شیر نمی دهد.»

میگویند: «کس نمی گوید که دوغ من ترش است.»

## کباب سیخی

گوشت سرخی (که به توته‌های دونیم سانتی بریده شده

باشد) - یک کیلو.

دنبه - ۲۵۰ گرام.

سیر لت شده - هفت دندان.

سرکه - نیم پیاله.

آب - چارم حصه پیاله.

نمک - یک قاشق چای.

۱- گوشت را در سرکه، آب، سیر و نمک برای ۲-۳

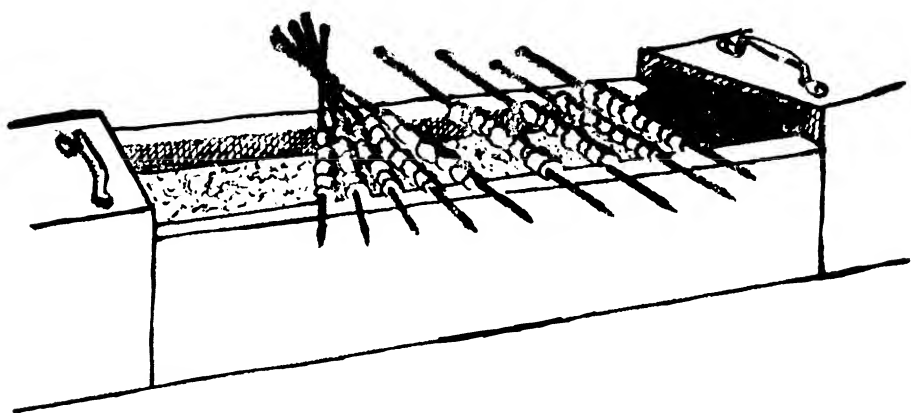
ساعت اخته کنید.

۲- وقتی که گوشت اخته شد، آنرا در سیخ‌های کباب

در بکشید.

طوری‌که در هر سیخ چار توتۀ گوشت و یک توتۀ

دنبه باشد.



۳- سیخ‌ها را بالای آتش زغال بگذارید و پخته کنید.

برای اینکه گوشت خشک نشود، قدری روغن بر آن

بزنید.

شاپور پس از نسخه کباب در بارۀ دنبۀ یک قصۀ کوتاه

گفت. قصه این‌طور بود:

## قصه دنبه

یک روز حاکم شهر به دیوانه خانه رفت. او از یک دیوانه پرسید که چه خواهش داری بخوری، تا من بگویم برایت بیاورند؟

دیوانه گفت: دنبه.

حاکم به کسی گفت تا چند دانه ملی سرخک برای او بیاورد.

وقتی که ملی سرخک را آورد، دیوانه آنرا گرفت: میخورد و سر خود را تکان میداد.

حاکم گفت: چرا سرت را تکان میدهی؟

دیوانه گفت: از وقتی که تو حاکم شده ای چربی از دنبه رفته است.

## حلوای آرد سوجی

شاپور گفت: حلوای آرد سوجی اینطور پخته میشود:

پسته - چارم حصه پیاله.

بادام - چارم حصه پیاله.

روغن - یکنیم پیاله.

آرد سوجی - یکنیم پیاله.

آب - سه پیاله.

بوره - یکنیم پیاله.

هیل میده - یک قاشق چای.

گلاب - یک قاشق چای.

۱- بادام و پسته را برای چند دقیقه در بین آب جوش

بگذارید و بعد آنرا در آب سرد بمانید.



۲- روغن را در یک ظرف گرم کنید و آرد را در آن

بیندازید.

برای چند دقیقه آنرا پخته کنید و زود زود شور

بدهید.

۳- پس از آن از آب و بوره شربت بسازید. و آنرا در

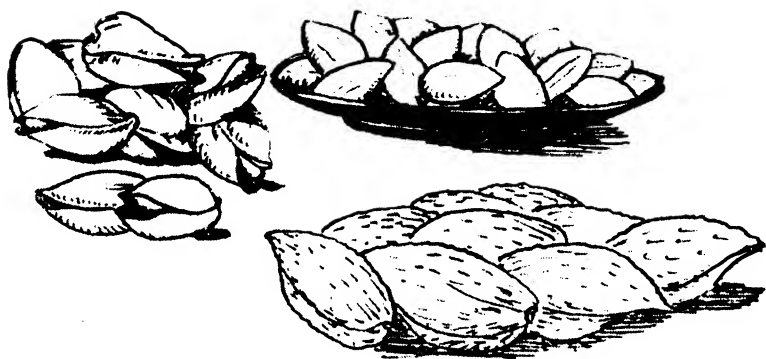
بین آرد و روغن بیندازید و خوب مخلوط کنید. و

تا وقتی پخته کنید که آب آن خشک شود.

۴- بعد پسته، بادام، هیل و گلاب را در آن بیندازید.

۵- سر دیگ را بسته کنید. و برای ده دقیقه دم بدهید.

پس از آن برای نوش جان کردن تیار است.  
میگویند: یک نفر پر خور در یک رستوران رفت.  
سه خوراک نان برای خود فرمایش داد.  
بسیار وقت انتظار کشید، لاکن از نان خبری نبود.  
آخر دلش تنگ شد. به آمر رستوران گفت: من سه  
خوراک نان فرمایش داده‌ام. اگر نان تیار نمیشود که  
جایی دیگر بروم.  
آمر رستوران گفت: نان تیار است. لاکن ما منتظر  
رفیق‌های شماستیم.



## ماغوت

خلیفه شاپور ماغوت را خیلی خوش دارد.

وقتی که او نسخهٔ ماغوت را بیان میکرد، دهن او آو میزد.

در نسخهٔ ماغوت این چیزها کار است:

بادام - چارم حصهٔ پیاله.

نشاسته - چارم حصهٔ پیاله.

بوره - یک پیاله.

هیل میده - چارم حصهٔ قاشق چای.

پستهٔ میده - نیم پیاله.

زعفران - چارم حصهٔ قاشق چای.

نمک - هشتم حصهٔ قاشق چای.

۱- بادام را میده کنید یا از درازی ببرید.

۲- نشاسته را با نیم پیاله آب سرد مخلوط کنید.

۳- بوره، هیل، زعفران و بادام را با نمک در دو پیاله

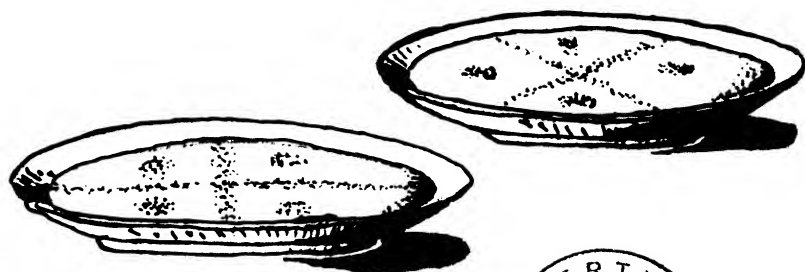
آب بجوشانید.

۴- بعد آنرا در بین نشأسته انداخته مخلوط کنید. و

برای دو دقیقه در آتش نرم شور داده پخته کنید.

۵- پس از آن ماغوت را در دو بشقاب بپندازید. و با

پسته میده به شکل پایان ترتیب دهید.



«پایان»

